

By HIMANI MA'AM



MCQ FOR PRACTICE

1. Deficiency of which vitamin can cause night blindness?
किस विटामिन की कमी से रतौंधी हो सकती है?

- (a) B₁
- (b) C
- (c) A
- (d) E

Ans. (c)

2. In human body, vitamin A is stored in-
मानव शरीर में विटामिन A संचित होता है-

- (a) Liver/जिगर
- (b) Pancreas/अग्न्याशय
- (c) Spleen/प्लीहा
- (d) Stomach/पेट

3. In human body, Vitamin A is stored in
मानव शरीर में विटामिन A संचित होता है

- (a) Liver/जिगर
- (b) Skin/त्वचा
- (c) Lung/फेफड़े
- (d) Kidney/गुर्दा
- (e) None of the above/More than one of the above
उपरोक्त में से कोई नहीं/उपरोक्त में से एक से अधिक

4. Which one of the following contains more vitamin A content?
निम्नलिखित में से किसमें विटामिन A की मात्रा अधिक होती है?

- (a) Cabbage/गोभी
- (b) Carrot/गाजर
- (c) Cauliflower/फूलगोभी
- (d) Spinach/पालक

Ans. (b)

5. Which of the following is the richest source of vitamin A?
निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन A का सबसे समृद्ध स्रोत है?

- (a) Apple/सेब
- (b) Papaya/पपीता
- (c) Guava/अमरुद
- (d) Mango/आम

Ans. (d)

6. Which one of the following is an important source of Vitamin-E?

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन-ई का महत्वपूर्ण स्रोत है?

- (a) Palm oil/ताड़ का तेल
- (b) Coconut oil/नारियल का तेल
- (c) Wheat germ oil/गेहूं के बीज का तेल
- (d) Mustard oil/सरसों का तेल

7. Which one of the following is not formed in our body?
निम्नलिखित में से कौन सा हमारे शरीर में नहीं बनता है?

- (a) Vitamin A/विटामिन A
- (b) Protein/प्रोटीन
- (c) Enzyme/एंजाइम
- (d) Hormone/हार्मोन

Ans. (a)

8. **Assertion (A) :** If somebody stops taking green vegetables he will suffer from night blindness.

दावा (A) : अगर कोई हरी सब्जियां लेना बंद कर देता है तो वह रतौंधी से पीड़ित होगा।

Reason (R) : He will suffer from vitamin A deficiency.

कारण (R) : वह विटामिन ए की कमी से पीड़ित होगा।

Select the correct answer from the codes given below:

नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर का चयन करें:

Code:/कोड:

(a) Both (A) and (R) are true, and (R) is the correct explanation of (A).

दोनों (A) और (R) सत्य हैं, और (R) (A) का सही स्पष्टीकरण है।

(b) Both (A) and (R) are true, but (R) is NOT the correct explanation of (A).

दोनों (A) और (R) सत्य हैं, लेकिन (R) (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है।

(c) (A) is true, but (R) is false./(A) सच है, लेकिन (R) झूठा है।

(d) (A) is false, but (R) is true./(A) झूठा है, लेकिन (R) सच है।

Ans. (d)

9. Which of the following vitamins contain cobalt-
निम्नलिखित में से किस विटामिन में कोबाल्ट होता है-

- (a) Vitamin B₆
- (b) Vitamin B₂
- (c) Vitamin B₁
- (d) Vitamin B₁₂

Ans. (d)

10. Which one of the following metals is present in the vitamin B_{12} ?

निम्नलिखित में से कौन सी धातु विटामिन B_{12} में मौजूद है?

- (a) Cobalt/कोबाल्ट
- (b) Iron/लोहा
- (c) Zinc/जिंक
- (d) Magnesium/मैग्नीशियम

11. Which of the following vitamins contains cobalt?
निम्नलिखित में से किस विटामिन में कोबाल्ट होता है?

- (a) Vitamin K**
- (b) Vitamin B₁₂**
- (c) Vitamin B₆**
- (d) Vitamin B₂**

Ans. (b)

12. **Cyanocobalamin is-**
सायनोकोबालामिन है-

- (a) **Vitamin C**
- (b) **Vitamin B₂**
- (c) **Vitamin B₆**
- (d) **Vitamin B₁₂**

Ans. (d)

13. **Thiamine is:**
थायमिन है :

- (a) **Vitamin C**
- (b) **Vitamin B₂**
- (c) **Vitamin B₆**
- (d) **Vitamin B₁**

Ans. (d)

14. Water soluble vitamin is –
जल में घुलनशील विटामिन है –

- (a) Vitamin A
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin D
- (d) Vitamin E

15. Which vitamins is water soluble?
कौन सा विटामिन जल में घुलनशील है ?

- (a) Vitamin A**
- (b) Vitamin B**
- (c) Vitamin D**
- (d) Vitamin E**

Ans. (b)

16. Some vitamins are fat soluble while others are water soluble. Which of the following are water soluble:
कछ विटामिन वसा में घुलनशील होते हैं जबकि अन्य पानी में घुलनशील होते हैं। निम्न में से कौन जल में घुलनशील हैं:

- (a) Vitamin A, B and D
- (b) Vitamin A, D, E and K
- (c) Vitamin A, B and K
- (d) Vitamin B and C

17. A person will suffer from beri-beri, rickets and scurvy if he is not taking adequate amounts of:

एक व्यक्ति बेरी-बेरी, सूखा रोग और स्कर्वी से पीड़ित होगा यदि वह पर्याप्त मात्रा में नहीं ले रहा है:

- (a) Vitamin B₁₂, A and C
- (b) Vitamins B₁, D and C
- (c) Vitamins A, B and E
- (d) Vitamins B₆, A and K

18. Which one of the following vitamins is helpful in keeping a dream in memory for a longer duration?

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन एक सपने को अधिक समय तक याद रखने में सहायक होता है?

- (a) Vitamin A**
- (b) Vitamin D**
- (c) Vitamin B₆**
- (d) Vitamin C**

19. Match List-I with List-II and select the correct answer from the code given below the lists:

List-I (Disease)

- A. Nightblindness
- B. Rickets
- C. Scurvy
- D. Beri-beri

List-II (Cause)

- 1. Vitamin D
- 2. Vitamin C
- 3. Vitamin B
- 4. Vitamin A

Code:

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	3	4	1	2
(c)	4	1	2	3
(d)	2	3	4	1

Ans. (c)

19. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और सूचियों के नीचे दिए गए कूट से सही उत्तर चुनिए:

सूची-I (रोग)

- A. रतौंधी
- B. रिकेट्स
- C. स्कर्वी
- D. बेरी-बेरी

सूची-II (कारण)

- 1. विटामिन D
- 2. विटामिन C
- 3. विटामिन B
- 4. विटामिन A

कोड:

	A	B	C	D
(a)	1	2	3	4
(b)	3	4	1	2
(c)	4	1	2	3
(d)	2	3	4	1

20. Match List-I with List-II and select the correct answer using the code given below the lists:

List-I

- A. Vitamin C
- B. Folic acid
- C. Vitamin A
- D. Vitamin B₁

List-II

- 1. Night blindness
- 2. Beri-beri
- 3. Anaemia
- 4. Scurvy

Code:

	A	B	C	D
(a)	4	3	1	2
(b)	2	3	1	4
(c)	4	3	2	1
(d)	1	2	4	3

Ans. (a)

20. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए और सूचियों के नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए:

सूची-I

- A. विटामिन C
- B. फोलिक एसिड
- C. विटामिन A
- D. विटामिन B₁

सूची-II

- 1. रतौंधी
- 2. बेरी-बेरी
- 3. एनीमिया
- 4. स्कर्वी

कोड:

	A	B	C	D
(a)	4	3	1	2
(b)	2	3	1	4
(c)	4	3	2	1
(d)	1	2	4	3

21. The best source of Vitamin C is:
विटामिन C का सर्वोत्तम स्रोत है :

- (a) Apple/सेब**
- (b) Mango/आम**
- (c) Goose Berry/हंस बेरी**
- (d) Milk/दूध**

22. The chemical name of Vitamin C is-
विटामिन C का रासायनिक नाम है-

- (a) Ascorbic Acid/एस्कॉर्बिक एसिड
- (b) Thyamine/थायमिन
- (c) Citric Acid/साइट्रिक एसिड
- (d) Tartaric acid/टार्टरिक एसिड

Ans. (a)

23. The richest source of Vitamin 'C' is-
विटामिन 'C' का सबसे समृद्ध स्रोत है-

- (a) Potato/आलू
- (b) Sugarcane/गन्ना
- (c) Orange/नारंगी
- (d) Sugarbeet/चुकंदर

24. Which Vitamin helps in healing the wound?
कौन सा विटामिन घाव भरने में मदद करता है?

- (a) Vitamin B**
- (b) Vitamin C**
- (c) Vitamin A**
- (d) Vitamin D**

Ans. (b)

25. Vitamin 'C' help in absorption of which of following elements?
विटामिन 'C' निम्नलिखित में से किस तत्व के अवशोषण में मदद करता है?

- (a) Iron/लोहा
- (b) Calcium/कैल्शियम
- (c) Iodine/आयोडीन
- (d) Sodium/सोडियम

26. Which of the following vitamins does not get stored in the body?

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन शरीर में संग्रहित नहीं होता है?

- (a) Vitamin A**
- (b) Vitamin C**
- (c) Vitamin D**
- (d) Vitamin E**

27. Which of the following vitamin's deficiency causes disease of slow blood coagulation?

निम्न में से किस विटामिन की कमी से धीमे रक्त जमाव का रोग हो जाता है?

- (a) Vitamin C**
- (b) Vitamin D**
- (c) Vitamin E**
- (d) Vitamin K**

Ans. (d)

28. Which of following is synthesized by intestinal bacteria?
निम्नलिखित में से कौन सा आंतों के बैक्टीरिया द्वारा संश्लेषित होता है?

- (a) Vitamin B₁₂
- (b) Vitamin C
- (c) Vitamin K
- (d) Vitamin A

Ans. (a & c)

29. The source of Vitamin 'D' is-
विटामिन 'D' का स्रोत है-

- (a) Lemon/नींबू
- (b) Sun rays/सूर्य की किरणें
- (c) Orange/नारंगी
- (d) Cashewnut/काजू

30. The Deficiency of Vitamin D causes the disease:
विटामिन D की कमी से रोग होता है :

- (a) Rickets/रिकेट्स**
- (b) Beri-beri/बेरी-बेरी**
- (c) Osteoporosis/ऑस्टियोपोरोसिस**
- (d) Pellagra/पेलाग्रा**

31. The common name of the chemical compound 'Cholecalciferol' is

रासायनिक यौगिक 'कोलेकैल्सिफेरॉल' का सामान्य नाम है

- (a) Bone Calcium/हड्डी कैल्शियम**
- (b) Vitamin D/विटामिन D**
- (c) Vitamin B/विटामिन B**
- (d) Vitamin C/विटामिन C**

32. Which one of the following is the richest source of protein?
निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन का सबसे समृद्ध स्रोत है?

- (a) Rice/चावल
- (b) Groundnut/मूंगफली
- (c) Apple/सेब
- (d) None of the above/उपर्युक्त में से कोई नहीं

33. A rich source of both protein and fat is:
प्रोटीन और वसा दोनों का समृद्ध स्रोत है:

- (a) Coconut/नारियल**
- (b) Groundnut/मूंगफली**
- (c) Soyabean/सोयाबीन**
- (d) Sunflower/सूरजमुखी**

34. Which one of the following proteins is present in human hair and nails?

निम्नलिखित में से कौन सा प्रोटीन मानव बाल और नाखूनों में मौजूद होता है?

- (a) Oxytocin/ऑक्सीटोसिन
- (b) Keratin/केराटिन
- (c) Vasopressin/वैसोप्रेसिन
- (d) Trypsin/ट्रिप्सिन

35. The substance responsible for bread-making quality in wheat is -

गेहूँ में रोटी बनाने की गुणवत्ता के लिए उत्तरदायी पदार्थ है -

- (a) Glutein/ग्लूटिन
- (b) Globulin/ग्लोबुलिन
- (c) Glycin/ग्लाइसीन
- (d) Lycine/लाइकेन

36. How many calories are gained by drinking a glass of water?
एक गिलास पानी पीने से कितनी कैलोरी प्राप्त होती है?

- (a) Zero**
- (b) 15**
- (c) 25**
- (d) 50**

37. An essential constituent of diet is
आहार का एक आवश्यक घटक है

- (a) starch/स्टार्च**
- (b) glucose/ग्लूकोज**
- (c) carbohydrate/कार्बोहाइड्रेट**
- (d) cellulose/सेलूलोज़**

38. The major food fuel during exercise of long duration is
लंबी अवधि के व्यायाम के दौरान प्रमुख खाद्य ईंधन है

- (a) Fat/मोटा
- (b) Protein/प्रोटीन
- (c) Carbohydrate/कार्बोहाइड्रेट
- (d) None of these/इनमें से कोई नहीं

39. The element that maintains balance between acidity and alkalinity in our body is
हमारे शरीर में अम्लता और क्षारीयता के बीच संतुलन बनाए रखने वाला तत्व है

- (a) Phosphorus/फास्फोरस**
- (b) Sodium/सोडियम**
- (c) Potassium/पोटेशियम**
- (d) Calcium/कैल्शियम**

40. Which one of the following compounds is not stored in human body-

निम्नलिखित में से कौन-सा यौगिक मानव शरीर में संग्रहित नहीं होता है-

- (a) Glycogen/ग्लाइकोजन**
- (b) Amino acids/एमिनो एसिड**
- (c) Fat/वसा**
- (d) Tocopherol/टोकोफेरोल**

41. Which of the following vitamin is used like hormone?
निम्नलिखित में से किस विटामिन का उपयोग हार्मोन की तरह किया जाता है?

- (a) Vitamin A**
- (b) Vitamin B**
- (c) Vitamin C**
- (d) Vitamin D**

42. Which of the following vitamin is called ergocalciferol?
निम्नलिखित में से किस विटामिन को एर्गोकैल्सिफेरॉल कहा जाता है?

- (a) Vitamin D₂
- (b) Vitamin D₃
- (c) Vitamin B₁₂
- (d) Vitamin B₆

43. Among the pairs of vitamins and diseases which of the following are correctly matched?

विटामिनों और रोगों के युग्मों में से कौन-से सही सुमेलित हैं?

I. Vitamin A – Rickets

विटामिन A - रिकेट्स

II. Vitamin B₁ - Beri-beri

विटामिन B₁ - बेरी-बेरी

III. Vitamin C – Scurvy

विटामिन C - स्कर्वी

Choose the correct option./सही विकल्प चुनें।

(a) Only II

(b) II and III

(c) I and III

(d) I, II and III

44. Vitamin B₁₂ deficiency causes pernicious anaemia. Animals cannot synthesise vitamin B₁₂. Humans must obtain all their vitamin B₁₂ from their diet. The complexing metal ion in vitamin B₁₂ is

विटामिन B₁₂ की कमी से घातक रक्ताल्पता होती है। पशु विटामिन B₁₂ का संश्लेषण नहीं कर सकते हैं। मनुष्य को अपने सभी विटामिन B₁₂ को अपने आहार से प्राप्त करना चाहिए। विटामिन B₁₂ में जटिल धातु आयन है

(a) Mg²⁺ (Magnesium ion)/Mg²⁺ (मैग्नीशियम आयन)

(b) Fe²⁺ (Iron ion)/Fe²⁺ (लौह आयन)

(c) Co³⁺ (Cobalt ion)/Co³⁺ (कोबाल्ट आयन)

(d) Zn²⁺ (Zinc ion)/Zn²⁺ (जस्ता आयन)

45. Enzymes are
एन्जाइम होते हैं

- (a) carbohydrates/ कार्बोहाइड्रेट
- (b) proteins/ प्रोटीन
- (c) lipids/ लिपिड
- (d) steroids/ स्टेरॉयड

46. Consider the following statements:

निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:

- I. Vitamins are complex organic molecules.
विटामिन जटिल कार्बनिक अणु हैं।
- II. Vitamins are required in small amounts for our life.
विटामिन हमारे जीवन के लिए कम मात्रा में आवश्यक होते हैं।
- III. Water soluble vitamins can be stored in our body.
पानी में घुलनशील विटामिन हमारे शरीर में जमा हो सकते हैं।

Which of the above statement(s) is/are correct?

उपरोक्त में से कौन सा/से कथन सही है/हैं?

- (a) I and II
- (b) I and III
- (c) II and III
- (d) Only III

Ans. (a)

47. Which of the following statements about vitamins are correct?

विटामिन के बारे में निम्नलिखित में से कौन से कथन सही हैं?

- I. Vitamin C is essential to make connective tissue in body.
शरीर में संयोजी ऊतक बनाने के लिए विटामिन C आवश्यक है।
- II. Vitamin D is needed for synthesis of eye pigment.
आंखों के रंगद्रव्य के संश्लेषण के लिए विटामिन D की आवश्यकता होती है।
- III. Vitamin B₁₂ helps in maturation of RBC.
विटामिन B₁₂ RBC की परिपक्वता में मदद करता है।
- IV. Vitamin C is required to make use of calcium absorbed from the intestine.
आंत से अवशोषित कैल्शियम का उपयोग करने के लिए विटामिन C की आवश्यकता होती है।

Select the correct answer using to code given below.

नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए।

- (a) I and II
- (b) I and III
- (c) II and IV
- (d) I and IV

Ans. (b)